



## **Le Kombucha : ses avantages.**

Cette boisson a un goût incroyable et vous rend plus heureux et énergique, presque instantanément.

Le Kombucha est présent en Asie et dans d'autres pays depuis au moins quelques milliers d'années. Les Chinois l'ont appelé "l'elixir immortel de santé". Parce qu'il est fermenté, lorsque vous en buvez, vous bénéficiez de milliards de probiotiques puissants dans votre système. Le Kombucha est composé de thé noir et/ou du thé vert, d'eau et de sucre. Pendant la fermentation, les bactéries et les levures dans le SCOBY "mangent" la plupart (pas tous) des sucres et une partie de la caféine, créant du vinaigre et d'autres composés acides, avec des traces d'alcool, et des gaz qui le rendent gazéifié. La colonie de bactéries qui fermentent le thé et ressemble à un champignon géant est appelé le "SCOBY" (symbiotic culture of bacteria and yeast) ce qui signifie "culture symbiotique de bactéries et de levures". Une fois que les thés sont fermentés, le SCOBY contribue à créer des vitamines B, des enzymes, de l'acide acétique (présent dans le vinaigre de cidre), du gluconique et de l'acide lactique, et une tonne de super probiotiques !

Cette concoction est une centrale biochimique qui produit des acides aminés, des enzymes, des polyphénols (antioxydants), des substances de type antibiotiques, et toute une gamme de composés phytochimiques qui sont bénéfiques pour votre santé.

Le Kombucha a été scientifiquement étudié pour sa capacité à :

Détoxifier le foie

Augmenter l'énergie (je me sens toujours bien après en avoir bu !)

Améliorer la digestion

Stimuler le système immunitaire

Aider à prévenir ou lutter contre le cancer

Aider la perte de poids

Améliorer l'humeur, diminuer l'anxiété et la dépression

Le Kombucha est également présenté comme étant bénéfique pour l'acné, l'anxiété, l'arthrite, l'eczéma, la gueule de bois, la croissance des cheveux, et plus... mais beaucoup de ces revendications n'ont pas encore été soutenue par des preuves scientifiques concluantes sur les humains.

Dans une étude publiée dans le Journal of Medicinal Food 2014, des chercheurs de l'Université de Lettonie ont dit ce qui suit au sujet du Kombucha et des avantages authentiques pour la santé :

"Il est démontré que le Kombucha peut agir efficacement dans la préservation de la santé et de la récupération grâce à quatre propriétés principales : désintoxication, anti-oxydation, dynamisations énergisantes, et stimulation du système immunitaire".

**Désintoxication** - Le Kombucha est connu pour ses capacités de désintoxication, en particulier dans le foie. Une étude a rapporté que le Kombucha pourrait effectivement diminuer les niveaux de toxines connues pour causer des dommages au foie. Une autre étude sur des animaux a même montré une diminution des niveaux de certaines toxines qui sont connues pour causer des dommages au foie. Et une autre étude a évalué la toxicité, la capacité anti-stress, et les propriétés de protection du foie sur des rats avec des résultats très favorables.

Le Kombucha peut surmonter les "mauvaises" bactéries et les levures - Le fait que le Kombucha contienne de l'acide acétique semblable au vinaigre semble avoir des propriétés anti-fongiques et antibactériennes fortes, en particulier contre les bactéries qui causent l'infection, et les levures nuisibles comme le Candida. Certaines personnes devraient éviter le Kombucha, car il contient de la levure, mais la chose importante à savoir est que le Kombucha contient des levures et des bactéries bénéfiques qui aident à évincer et coupent des agents pathogènes nuisibles comme le Candida, dans le corps.

**Augmenter l'énergie** - Le Kombucha a la capacité de revigorer et de dynamiser les gens. Ceci est l'une des raisons pour lesquelles j'ai toujours aimé boire du Kombucha. C'est très énergisant ! On pense que cet effet provient de la formation de vitamines B et de fer créés à partir du thé noir pendant la fermentation. Le fer provenant du thé contribue à renforcer l'hémoglobine dans le sang, ce qui améliore l'oxygène dans les tissus du corps, qui à son tour est très énergisant. En fonction du temps de fermentation, il y a une petite quantité de caféine dans le thé, mais en général, la plupart de cette caféine est "absorbée" dans le processus de fermentation. Je pense personnellement que l'énergie qui provient du Kombucha est le résultat de l'ingestion de premières cultures et d'enzymes vivantes.

**Digestion** - Des niveaux élevés d'acides, de probiotiques et d'enzymes vivantes aident à la digestion et sont particulièrement utiles si vous avez tout type de troubles digestifs comme le syndrome de l'intestin perméable, la maladie de l'intestin irritable, la maladie coeliaque, les allergies alimentaires, et les déséquilibres dus à des choses comme une mauvaise alimentation ou de précédents antibiotiques. Le Kombucha est aussi naturellement riche en enzymes vivantes qui aident le processus digestif. Il aide à repeupler le système digestif par des bactéries et des levures bénéfiques protégeant des types de bactéries les plus nocives qui peuvent exister dans l'intestin. Une chose à noter à propos du Kombucha est que en fonction de votre état de santé actuel et de la santé de votre intestin, vous pouvez réellement vous sentir pire les premières fois que vous en ingérez. Ceci est dû à une réaction des agents pathogènes qui peuvent y vivre. C'est une bonne chose !

**Stimule le système immunitaire** - Parce que le Kombucha est naturellement riche en antioxydants et probiotiques, il contribue à soutenir et à renforcer le système immunitaire. Des études scientifiques montrent la puissance des probiotiques à fortifier la fonction immunitaire, de plus une grande partie de la fonction immunitaire est le résultat de la santé de l'intestin, il n'a de sens que pour être sûr de garder le tube digestif complété par une grande variété de bactéries bénéfiques. Le

Kombucha contient aussi des antioxydants massifs comme le lactone de l'acide D-saccharique (LIS) qui résulte de la fermentation du thé. Le DSL est connu pour sa capacité à détoxifier les cellules.

**Prévention du cancer** - On a beaucoup écrit et étudié sur la prévention du cancer et du Kombucha. Une étude publiée dans le Cancer Letters a constaté que la consommation d'acide glucarique trouvé dans le Kombucha réduit le risque de cancer chez les humains, ainsi que l'antioxydant DSL. Dans les études de laboratoire, le Kombucha a contribué à empêcher la croissance et la propagation des cellules cancéreuses grâce à une forte concentration en polyphénols dans le thé et des antioxydants. Les scientifiques avancent que la LIS et la vitamine C, que l'on trouve souvent dans le Kombucha, sont les armes primaires d'oxydation, de protection contre l'inflammation, des tumeurs et d'une dépression générale du système immunitaire. Comme vous le savez, la fonction immunitaire est l'un des principaux systèmes de protection de l'organisme contre la plupart des cancers.

**Perte de poids** - L'expérience montre que le Kombucha peut améliorer et accélérer le métabolisme (en partie en raison de la petite quantité de caféine qu'il contient). Le fait que le Kombucha soit élevé en acide acétique (semblable au vinaigre de cidre), probiotiques et polyphénols, peut aider à perdre du poids grâce à divers mécanismes notamment en améliorant la digestion et l'absorption des nutriments. Certaines recherches montrent également que l'acide acétique peut aider à perdre du poids en abaissant la glycémie, les niveaux d'insuline (qui favorise la combustion des graisses au lieu du stockage), et aide à supprimer l'appétit.

Dans une étude humaine spécifique sur l'acide acétique et la perte de poids de plus de 12 semaines, il a été constaté que des sujets avaient perdu en moyenne 1,7 kg, diminué leur graisse corporelle de 0,9%, réduit leur tour de taille de 2 cm, et montraient une diminution énorme de 26% des triglycérides dangereuses !

Important à noter cependant : la teneur en sucre dans le Kombucha peut varier considérablement, alors assurez-vous de vérifier l'étiquette pour un taux de sucre au plus bas. Les infusions maison contiennent moins de sucre et plus d'acide acétique avec une longue fermentation, ce qui les rend idéales pour la perte de poids et d'autres avantages pour la santé. Cela dit, la plupart des marques de Kombucha ne contiennent que 2 à 7 grammes de sucre pour 240 ml. Ceci est très faible par rapport à 30-40 grammes de sucre dans la plupart des boissons gazeuses. Par conséquent, il y a très peu d'impact sur la glycémie, ce qui est excellent.

**Boosteur d'humeur** - Le Kombucha est connu pour être un booster d'humeur, aider à soulager l'anxiété et la dépression. Bien que le mécanisme exact ne soit pas connue, cela est très probablement due à une combinaison des antioxydants présents dans le thé, les polyphénols (quantité principalement importante dans le thé vert), et les bactéries bénéfiques.

La recherche médicale démontre un lien direct entre la santé intestinale et la santé mentale, surtout l'anxiété et la dépression. Lorsque des bactéries saines, sous la forme d'aliments fermentés sont introduits quotidiennement dans le système digestif, elles aident à rétablir l'équilibre délicat du microbiome intestinal. La sérotonine est une substance chimique naturelle du cerveau qui contrôle et stabilise l'humeur et les fonctions dans votre cerveau. De plus votre intestin produit environ 95% de votre sérotonine en gardant votre intestin sain et "bien nourri" par des bactéries et des levures

bénéfiques qui aident à stimuler vos humeurs.

### **Qu'en est-il des Probiotiques ?**

Quels sont exactement les bactéries bénéfiques présentes dans le Kombucha ? Dans un article publié dans le Journal of Food Microbiology, il a été constaté que les probiotiques suivants sont généralement trouvés dans le Kombucha - même si les quantités et les types d'organismes réels dans la culture peuvent varier considérablement, en fonction de la géographie, de la préparation, de la température, le climat, les bactéries locales dans l'environnement, et les levures présentes.

**Le Gluconacetobacter** - C'est une bactérie en anaérobie unique au Kombucha. Elle se nourrit de l'azote du thé et produit de l'acide acétique et de l'acide gluconique, et permet la construction de SCOBY.

**L'Acetobacter** - C'est une bactérie qui produit de l'acide acétique et de l'acide gluconique, ainsi que le champignon SCOBY. L'Acetobacter xyloinoide et l'acetobacter ketogenum sont deux des souches habituelles qui se trouvent dans le Kombucha.

**Le Lactobacillus** - C'est un type de bactérie qui produit parfois de l'acide lactique dans le Kombucha.

**Les Saccharomyces** - Elles comprennent un certain nombre de souches de levure qui produisent de l'alcool et sont les types de levures les plus courantes trouvées dans le Kombucha.

**Les Zygosaccharomyces** - C'est une souche de levure unique du Kombucha. Elle produit de l'alcool, de la carbonatation, et contribue au corps du champignon.

Les différents types de bactéries et de levures dans le Kombucha sont typiques de ces vertus, sans compter son côté pétillant et sa saveur quelque peu unique. (Si vous voyez des choses originales flotter sur votre Kombucha, ne vous inquiétez pas, contentez-vous seulement de boire cette colonie de levures et de bactéries bonnes pour la santé).

D'autres organismes pas si bénéfiques ont été également trouvés dans certaines cultures, aussi si vous faites votre propre breuvage, vous devez être très prudent pour faire du Kombucha et du SCOBY très propre. La Pénicilline, l'Aspergillus et le Candida sont des envahisseurs communs, rarement des bactéries encore plus nuisibles peuvent prendre résidence, mais ces cas sont rares. Toutefois, si vous êtes enceinte ou avez un système immunitaire affaibli, il est probablement préférable d'éviter le Kombucha, car certaines des levures et des bactéries peuvent être plus dommageables que bonnes sur un système immunitaire affaibli.

Comment savoir si votre Kombucha brassé maison contient des moisissures malsaines ? C'est assez facile de s'en rendre compte. C'est généralement très semblable à de la moisissure que vous pouvez voir se former sur du pain, des fruits ou du fromage. C'est vert, noir, ou gris et crépu. Assurez-vous juste de vider toute la moisissure si vous en voyez, et recommencez un nouveau SCOBY.

A plus de 2,5 € la bouteille, l'achat en magasin d'une bouteille de Kombucha peut coûter cher tous les jours, aussi voudrez-vous peut-être faire votre propre Kombucha comme moi. Vous pouvez faire du Kombucha maison avec les enzymes et les ingrédients les plus actifs, aussi longtemps que vous respectez les normes standards et évitez la contamination. Les Kombucha préparés commercialement perdent beaucoup de leurs antioxydants lorsqu'ils sont stockés pendant de longues périodes, et certaines variétés contiennent des bactéries beaucoup moins bénéfiques.

## **Voici ma recette basique de Kombucha :**

### **Ingrédients**

4-6 sachets de thé noir

1 tasse de sucre de canne bio

1-2 litres d'eau filtrée ou d'eau de source (ne pas utiliser l'eau du robinet, car elle contient souvent du chlore et d'autres produits chimiques qui vont tuer ou empêcher la croissance des bactéries et des levures bénéfiques)

Un large récipient en verre avec une large ouverture (j'utilise un grand récipient en verre de thé glacé)

Un SCOBY (vous pouvez en utiliser un de quelqu'un qui a fait du Kombucha ou en obtenir un à partir d'un magasin bio ou sur le net)

Un torchon propre et un élastique en caoutchouc

### **Instructions**

Assurez-vous que votre cuisine et vos ustensiles sont très propres. Juste pour être sûr, je rince tous les miens sous l'eau très chaude.

Faites bouillir l'eau dans une grande casserole. Une fois à ébullition, retirez du feu et ajoutez les infusettes et le sucre, et laissez infuser en remuant de temps en temps avec une cuillère propre pour dissoudre le sucre.

Retirez et jetez les sachets de thé après environ une demi-heure. Laissez le mélange refroidir à la température ambiante - ne pas verser le thé bouillant sur le SCOBY ou vous allez tuer les bactéries vivantes et les levures.

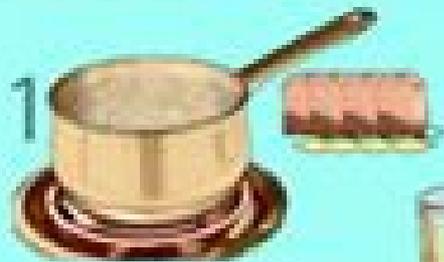
Une fois refroidi, ajoutez au récipient avec une quantité égale d'eau filtrée. Ajoutez le SCOBY et couvrez avec un chiffon propre et un élastique en caoutchouc pour le fixer. Ne pas ajouter de couvercle, la fermentation pourrait le faire remonter et l'éjecter !

Laissez le thé reposer pendant 7-14 jours. Une période plus courte produit un thé plus sucré et caféiné. Plus vous rajoutez de temps et plus le breuvage sera aigre et pétillant, mais aussi plein d'antioxydants, d'enzymes et de probiotiques. Cela dépend beaucoup de la température et du stockage du thé. Bonne dégustation !

# KOMBUCHA RECIPE (1 gallon)



getkombucha.com  
Your. Favorite. Drink.



1  
Boil 3-4 of a gallon of black tea (4 tea bags or 2 Teabags of Kombucha Tea Blend)



2  
Add one cup of sugar



3  
Cool to Room Temperature



4  
Pour in Gallon Jar



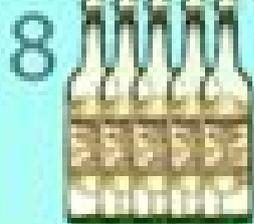
5  
Add SCOBY  
1-2 cups of kombucha starter tea



10 ENJOY!



Wait a Few days



8  
Bottle

For Flavored Kombucha  
add your favorite Juice  
(2 ounces per 12 ounce bottle)  
or dried fruit  
(like a small piece of ginger)



9



7  
Filter "Optional"



6  
Cover with cloth  
Wait Five-Seven days



DolgieLetz.com